بەڕێوبەر و سەرپەرشتی رێکخراوی PHI
جێبەجێکرنی وانەکان و کەناڵ
بۆ تەندروستی پزیشکی گشتی

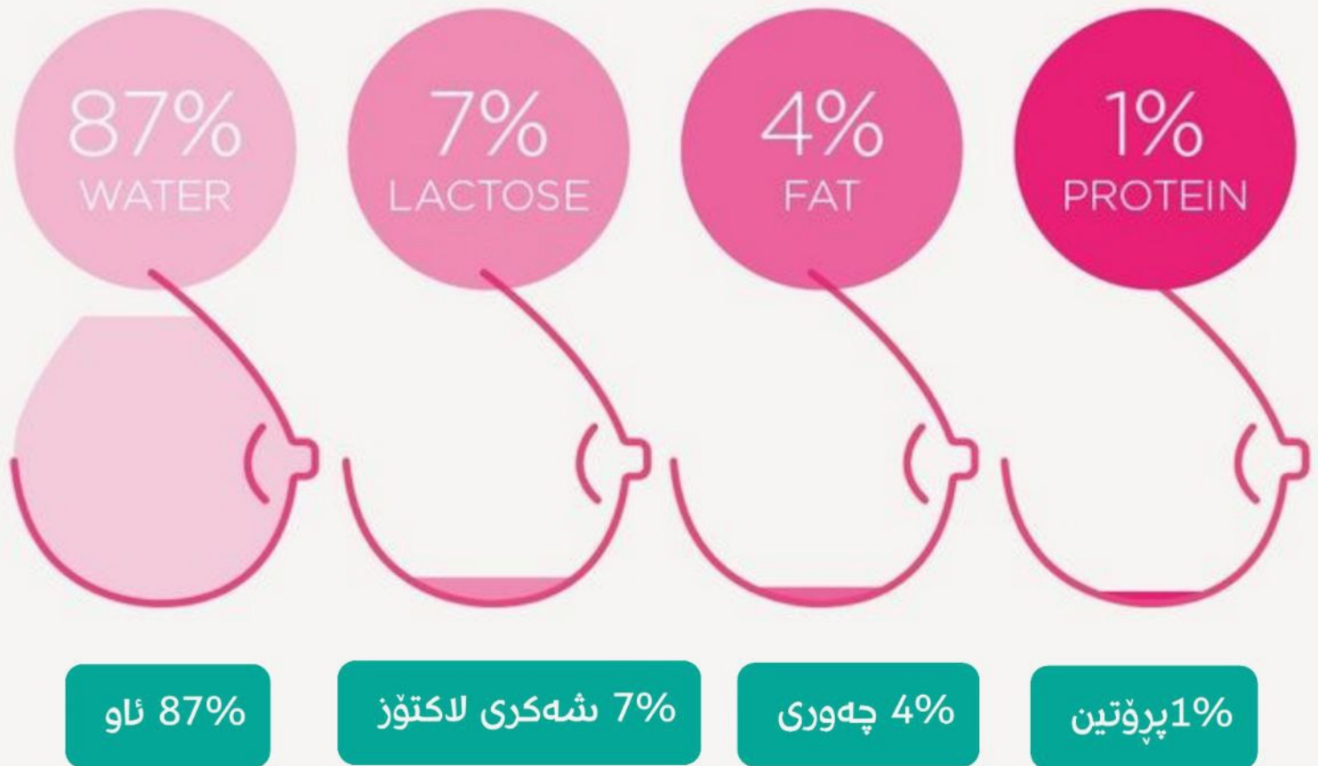


د. اسماعیل لەک

2023

پێکهاتەی شیری دایک چیە؟





87% ئاو

7% شەکری لاکتۆز

4% چەوری

1%پڕۆتین

بۆچی شیری دایک گرنکە بۆ کۆرپەکەی؟

١. تا سالێک زۆر گرنگە شیری دایکی پێ بدرێت،بۆ بەهێزبونی بەرگری و دژی دژەتەنەکان

٢. بەهێز بونی جەستە و دوردەبێت لە دواکەوتنی گەشەی ئێسک و ماسولکە





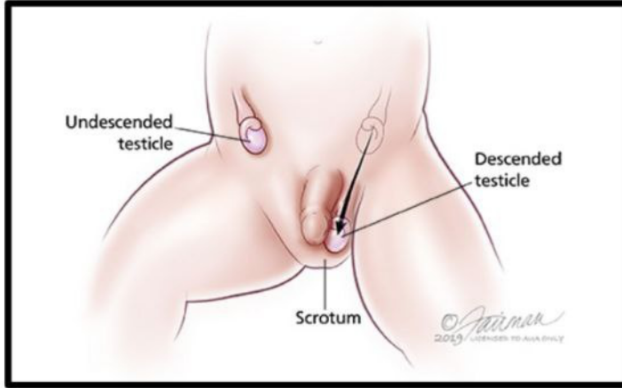
٣. بەهۆی پێکهاتەی شیری دایک لە زوو زوو نەخۆش کەوتن دور دەبێت

٤.دوردەبێت لە ئێسکە نەرمە، کەمخوێنی

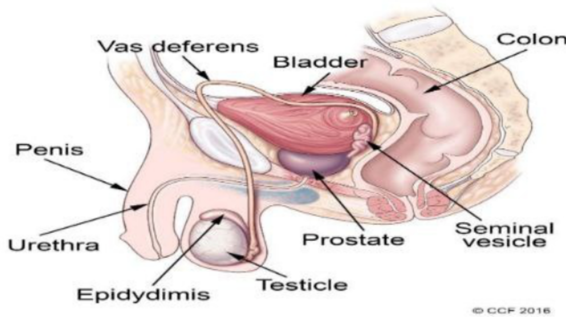


بۆچی هەندێکجار لەمنداڵی نێرینەی بچوک دا گونەکان دانابەزن؟


PHI Care



زۆر جار لەکاتی دروست بونی گونەکان لە سکی دایکی دا کەناڵەکان بەتەواوی نابنەوە ،بۆ ئەوەی گونەکان داببەزنە خوارێ لەشی منداڵەکە، ئەم حاڵتەش ئەگەر ڕویدا بە ٦ مانگ هیچ کرانەوەیەکی کەناڵی ئەندامی زاوزێی نێرنیە نەبو،ئەوا بەئەگەری زۆر دەبێت نەشتەرگەری بۆ بکرێ



بۆچی دکتۆرەکان وا لەم منداڵە دەکەن





PHI Care

دکتۆرەکان کاتێک بیانەوێ تیشک بۆ منداڵە بگرن بۆ بەشی پێشەوەی جەستەی وەک سنگ و قەفەزەی سنگی بەم شێوازە ئامادەی دەکەن بۆ چۆنیەتی گرتننی تیشکەکە بە X_ray بۆمنداڵی خوار ٣ ساڵان بەشێوەیەکی دروست.

ڕەق بونی جومگە چیە



ڕەق بونی جومگە: بریتیە لەو نەخۆشیەی کەوا هەست
بە قورس و گرانی جومگە دەکەیت، و پێویستت
بە هێزی زیادەیە تاوەکو بتوانی ئانیشک و ئەژنۆت
بجولێنی ئازاری زۆری هەیە جولاندنی قورسە



دکتۆر : بڕوا سوارە علی

هۆگربوونی مناڵ بە شاشەکانەوە کاریگەری لەسەر مێشکیان دروست ئەکات و لەئەنجامیشدا فێربوونی قسەکردنیان دوادەخات و ئەبێتە هۆی دواکەوتنی گەشەی مێشک



PHI Care

#بۆ هاورێکانتان بنێرن

سودەکانی سەرسوڕهێنەرەکانی مانگۆ



PHI

PHI Care

- دەوڵەمەندە بە ڤیتامین A,C,E,K
- کانزای جۆراو جۆر
- ڤیتامین B12
- مس و زینک
- ڕیشاڵ





PHI Care

ئایا دەزانیت شامپۆی Minoxidil پێشوتر بەشێوەی حەب بونی هەبوە بۆ دابەزینی فشاری خوێن بەکار دەهات بە رێژەی 2.5 ملگم و 5ملگم، 10 ملگم بەردەست بوە .

سودەکانی خۆخی تەرەقە



شەکرەکەت کۆنترۆڵ
دەکات لەتەواوی رۆژەکەدا



مەترسی نەخۆشی
دڵ کەم دەکاتەوە







بەرگریت بەهێز دەکات
و چالاک دەکات دژی
نەخۆشیەکان



ئێسک بەهێز و پتەو
دەکات پارێزگاری
لەشکانی دەکات



یارمەتیدەرە بۆ
پارێزگاری کردن لە خانە
شێرپەنجەیەکان و سەڕەتان



یارمەتی باشترکردنی
بینین دەدات و گلێنەو
تۆڕی چاو دەپارێزێت

هۆکارەکانی شت لەبیر چونەوە



PHI Care



1- بەکارهێنانی هەندێک دەرمانی کیمایی

2- خواردنی خۆراکی خراپوو

3- کێشەی غودەی دەرەقی

4- بریندار بونی سەر و زەبری سەر

5- کەمخەوی

6- توڕەیی و قەلەقی و دڵەڕاوکێ

7- ماندوو بون و هیلاکی

8- لاوازی هەبونی پەیوەندی کۆمەڵایەتی لەگەڵ دەوروبەر



هۆکارەکانی تاخیر بونی سوڕی مانگانە





کیس و نەخۆشی
دامێن



زیاد بونی
هۆرمۆنی شیر
و لاکتۆز



زیاد بونی
هۆرمۆنی نێرینە



هەبونی
کێشەی غودە



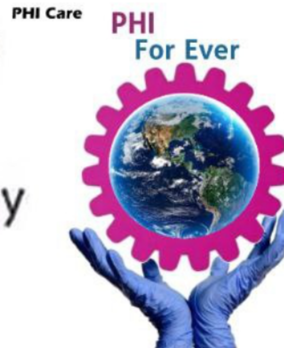


خەمۆکی و
دەرونی

هەندێک زاراوە کەوا بۆ دەستەواژەی پزیشکی بەکاردێت

Study of Blood → haematology
Study of Liver → Hepatology
Study of fungi → Mycology
Study of Algae → Phycology
Study of Virus → Virology
Study of Kidney → Nephrology
Study of Cancers → Oncology
Study of Universe → Cosmology
Study of Fruits → Pomology
Study of Birds → Ornithology
Study of Bones → Osteology
Study of Egg → Oology
Study of Dream → Oneirology
Study of Hair → Trichology
Study of Eyes → Opthalmology

خوێن / خوێن زانی
جگەر/ نەخۆشی جگەر
کەڕوو/ لێکۆڵینەوە لە کەڕوو
قەوزە/ جیهانی قەوزە کردن
ڤایرۆس/ لێکۆڵینەوەی لە ڤایرۆس
گورچیلە/ نەخۆشی گورچیلە
شێرپەنجە/ لێکۆڵینەوەیی شێرپەنجە
زەویی و گەرد ناسی/ لێکۆڵینەوەکان
میوە سەوزەواتەکان/ لێکۆڵینەوەیان
ئاژەڵ و باڵندەکان/ لێکۆڵینەوە
ئێسک/ زانینی نەخۆشی ئێسک
هێلکەدان/ لێکۆڵینەوەی
خەون وخەوناسی
قژ/ نەخۆشی قژ
چاو/ نەخۆشی چاو



سودەکانی تەندروستیەکانی شـــوتـــــــی



PHI Care



شەکری سروشتی لەش دەپارێزێت لەوشک بوون



بینین باش دەکات



ئازاری ئێسک و جومگە کەم دەکاتەوە



دڵ تەندروست دەهێڵێتەوە



لیکۆپین تێدایە کەوا ئیسراحەت بە لەش دەبەخشێ



هەرس کردن ئاسان دەکات



شەکرەی خوێنت بەرز ناکاتەوە بۆ کەسانی ئاسایی



وزەیەکی باشت پێ دەدات بۆ ئەوەی توانای بەرگە گرتن زیاد بێت بۆ کار کردن



ددانەکانت بەهێز دەکات و پاکی دەکاتەوە



شانەکانی پێست بەزیندووی دەهێڵێتەوە





دەرمان هەیە کە دەبێتە هۆی وشکبوونەوەی چاو، هەندێک لە نەخۆشەکان لە کاریگەری لاوەکی ئەمە نازانن، بۆیە دەتوانیت نەخۆشەکە ئاگادار بکەیتەوە



phi Забота

هەندێک لەو دەرمانانەی کە دەبنە هۆی وشک بوونەوەی چاو



هـــۆكارەكانـــی کـــەمبـــونی شیـــــری ئـــافـــــرەتان



PHi Забота



هۆکارەکانی کەمبونی شیر

* فشاری دەرونی بەر پرسە لەکوشتنی ژمارەیەک خانە کەوا شیر دابین دەکەن
* کەمخەوی
*بەرزبونەوەی ئاستی کۆلیسترۆڵ، قەڵەوی
*بەرزبونەوەی ئاستی هۆرمۆنی کۆرتیزۆل



ئەو دەرمانانەی چاو وشک دەکەن



*دەرمانەکانی دژە زیپکە
* دەرمانەکانی حەساسیەت
* دەرمانەکانی دژە بەرزە فشاری خوێن





بۆیە کەسە نزیک و ئازیزەکانت
ئاگەدار بکەوە نابێت ئەم
دەرمانانە لەخۆوە بخورێت
دەبێ دکتۆری تایبەت بڕیار
بدات، دەرمانی پێ بدات .



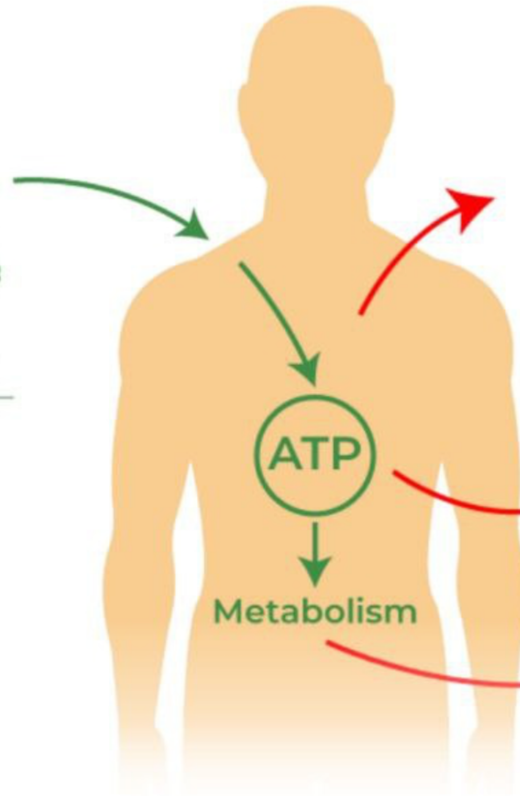


ميتابۆليزم چيە

ميتابۆليزم (بە ئینگلیزی: Metabolism) بریتییە لە پرۆسەی
کیمیایی (میتابۆلیزم) کە ڕوودەدات کاتێک جەستەت خۆراک و
خواردنەوە دەگۆڕێت بۆ وزە. پرۆسەیەکی ئاڵۆزە کە کالۆری و
ئۆکسجین تێکەڵ دەکات بۆ دروستکردن و بڵاوکردنەوەی وزە.
ئەم وزەیە سووتەمەنی دەدات بە کردارەکانی لەش















چاوەکان و ڕێژەی ڕەنگەکان تێی دا







Wahrscheinlichkeit für die Vererbung der Augenfarbe

1%
99%

19%
7%
74%

17%
17%
66%

25%
75%

50%
50%

50%
50%

20%
80%

38%
12%
50%

25%
75%

35%
65%

نیشانەکانی کەمی ئاو خواردنەوە





صداع مزمن

ژانەسەر لای
پێشەوەی سەر زیاتر



ارتفاع الضغط

بەرزبونەوەی
فشاری خوێن



التهاب المسالك
البولية

التهبات و کۆبونەوەی
رەمل لە گورچیلە



تكون حصوات

هەبونی بەرد



تقلب المزاج

تێکچونی میزاج

سودە سەر سوڕهێنەرەکانی خەیار

ڤیتامین A تێدایە
کەوا گرنگە بۆ چاو بینین
باشتر دەکات



لەش دەپارێزێت لە وشک
بوون ڕێژەیەکی زۆری ئاوی
تێدایە 95%

دژە ئۆکسانە
یارمەتیدەرە بۆ خۆراکیە
خانەکانی لەش

ڕێگری دەکات لە خوێن بەربون
وە دەوڵەمەندە بە ڤیتامین K



Sources: University of Missouri Integrative Pest Management. Journal of Food Composition and Analysis. Colorado Integrated Food Safety Center of Excellence. Fitoterapia. Iranian Journal of Public Health
University of Illinois Extension. Cleveland Clinic. USDA . National Institutes of Health Office of Dietary Supplements. Oregon State University. University of Wyoming Extension.

بەڕێوبەر و سەرپەرشتی رێکخراوی PHI
جێبەجێکرنی وانەکان و کەناڵ
بۆ تەندروستی پزیشکی گشتی



د. اسماعیل لەک

2023